المستشفى:

إدارة الألم

إدارة الألم

لقد تم وصف مسكّنات ألم لك لمعالجة الحالة التي تسبّب لك الألم. تعرض نشرة المعلومات هذه معلومات عن كيفية استخدام مسكّنات الألم هذه.

هناك الكثير من الحالات أو الإصابات المختلفة التي تسبّب الألم، وهي تتراوح بين الخفيفة والحادة. يستجيب كل شخص للألم بطريقة مختلفة ويشعر به بطريقة مختلفة. يمكن إدارة الألم الذي تعاني منه باتّباع هذه النصائح.

يتوقف طول المدة التي تحتاجها لاستخدام أدوية الألم فيها على الحالة أو الإصابة المحدّدة وعليك أنت كفرد.

إدارة الألم المتوازنة

هو أسلوب ذو مراحل تستخدم فيه دواءين أو ثلاثة وتقلّل منها مع انحسار الألم.

إن أفضل طريقة لإدارة الألم الذي تعاني منه هو أن تظل "متحكّماً به" أو تستبقه. وهذا يعني استخدام أدويتك بانتظام في البداية ثم تخفيفها متى قلّت حاجتك لها.

تستخدم إدارة الألم المتوازنة (مسكّنات الألم) دواءين أو ثلاثة تعمل بطرق مختلفة لتحقيق تأثير فائق بدون زيادة الآثار السلبية (الآثار الجانبية).

والدواءان الأوليان هما الباراسيتامول والأيبوبروفن (نيوروفين)، وكلاهما متوافر في الصيدلية القريبة منك.

لقد تلقّيت جرعتك الأولى من كلٍ منهما في قسم الطوارئ، ويجب أن تستمر في استخدامهما لمدة 48 ساعة على الأقل. ويجب استخدامهما بعد تناول شيء من الطعام.

إذا كان لديك ألم مستمر فسيتم وصف دواء أقوى لك مثل أوكسيكودون (إندون)، إما بقوة 5 أو 10 ملغ، يمكن استخدامه كل 6 ساعات.

بالنسبة لمعظم الحالات المؤلمة، يخف الألم الأشد في عدة أيام. وكما شرحه لك طبيبك، عندما تخف الحاجة لاستخدام الدواء الأقوى عليك تخفيف عدد وتواتر ذلك الدواء. تابع استخدام الباراسيتامول وأيبوبروفن إلى أن يظل ألمك مستقراً أو إلى أن يزول، وعندها يمكنك تخفيف هذين الدواءين كما هو مشروح خلف هذه الصفحة. ويمكن أن يحصل ذلك خلال عدة أيام أو لغاية أسبوع. إذا احتجت لأدوية أقوى للألم بعد 5 أيام راجع طبيبك المحلي.

ما الذي تفعله

- **استخدم الباراسيتامول وأيبوبروفن وابدأ بهما عندما تكون في المستشفى.**
- **استخدم مسكّن ألم أقوى بالجرعة التي تكون فعّالة إلى أن تصبح غير محتاج له.**
- **راجع طبيبك المحلي إذا زاد الألم.**
- **إذا استمر الألم بعد 5 أيام راجع طبيبك المحلي.**
- **إذا مرضت أو شعرت بألم في المعدة توقف عن استخدام الأدوية وراجع طبيبك.**

أعدّت هذه النشرة ECI في شباط/فبراير 2012 على أساس معلومات مجموعة شبكة العلاج الفيزيائي المنبثقة من أقسام الطوارئ في نيو ساوث ويلز.
وهي متوافرة أيضاً في الموقع www.ecinsw.com.au

نشرة معلومات للمريض

إدارة الألم

وصفتك الطبية للألم: (سيرسم طبيبك دوائر حول الأدوية التي تحتاجها)

- **الأدوية الأولية للبالغين**

الدواء	القوة	عدد الأيام	الجرعة	التواتر	الأوقات المقترحة خلال اليوم
باراسيتامول	500 ملغ	.....	قرصان (1 غ)	4 مرات في اليوم	0800, 1200, 1600, 2000
أيبوبروفن (نيوروفين)	200 ملغ	.....	قرصان (400 ملغ)	3 مرات في اليوم	0800, 1400, 2200 بعد الطعام

- **الأدوية القوية للبالغين**

الدواء	القوة	عدد الأيام	الجرعة	التواتر	الجرعة القصوى
أوكسيكودون	5 ملغ	.....	قرص - قرصان	كل 6 ساعات	الجرعة القصوى /..... اليوم
دواء آخر	.....	.....	.....	.....	الجرعة القصوى /..... اليوم

- **أدوية أولية للأطفال — الجرعات على أساس الوزن بالكلغ** (لا تعطِ الأطفال كبار الجسم أكثر من جرعات البالغين)

الدواء		عدد الأيام	الجرعة	التواتر
باراسيتامول	عن طريق الفم	.....	15 ملغ/كلغ = ...	كل 6 ساعات
	عن طريق الشرج	.....	15 ملغ/كلغ = ...	كل 6 ساعات
أيبوبروفن (نيوروفين)	عن طريق الفم	.....	10 ملغ/كلغ = ...	كل 8 ساعات

- **أدوية قوية للأطفال — الجرعات على أساس الوزن بالكلغ** (لا تعطِ الأطفال كبار الجسم أكثر من جرعات البالغين)

يتم استعمال الكوديين غالباً لأنه متوافر على شكل سائل، ويكون ذلك عادةً بجرعة تبلغ 0,5 إلى 1 ملغ/كلغ.

الدواء	القوة	عدد الأيام	الجرعة	التواتر	الجرعة القصوى
.....	.....	.....	.....	.....	الجرعة القصوى /..... اليوم

تعليمات:

راجع طبيبك العام بعد ..... أيام

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Oct 2017. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

إبراء من المسؤولية: هذه المعلومات الصحيّة هي لأغراض التوعية العامة فقط. استشر طبيبك أو المحترف الصحي الآخر الذي يقوم برعايتك للتأكّد من أن هذه المعلومات مناسبة لك.